



Neue Bücher zum Thema Positive Psychologie

Um die Herausforderungen der VUKA-Welt meistern zu können und dabei gesund zu bleiben, braucht es eine gehörige Portion Gelassen- und Zufriedenheit. Doch wie genau lassen sich diese erreichen? Was verbirgt sich hinter dem Konzept der positiven Psychologie? Und welche Methoden können dabei helfen, das Leben und die Arbeit leichter zu nehmen? Vier neue Bücher liefern Antworten.



Norbert Heining: Glücksprinzipien.
274 Seiten, Springer 2019, 19,99 Euro.

Testgelesen von Simone Becker

Können wir dem Glück auf die Sprünge helfen – mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Glück aktiv in unser Leben lassen? Dieser Frage geht Norbert Heining in seinem Sachbuch auf den Grund. Das erste Kapitel bietet uns den Einstieg in die Positive Psychologie, zeigt den Weg der Glücksforschung auf, nennt uns die zwölf Zutaten für ein gelingendes Leben und den Vorteil, den es bringt, glücklich und zufrieden zu sein. Im zweiten Kapitel werden Grundlagen besprochen – vom Pygmalioneffekt über selbsterfüllende

Prophezeiungen bis hin zur Frage „Macht Geld glücklich?“. Kapitel drei und vier bieten 40 Wege und Haltungen zur Steigerung des Glücks an, die jeder für sich individuell und passgenau zusammenstellen kann. Von Glücksstrategien, Achtsamkeit und Flowerleben bis hin zu Sport, Meditation, Verwirklichung von Lebensträumen und Sinnerleben wird alles aufgeführt. Im fünften Kapitel gibt es noch einen Blick in die Zukunft. Dabei steht die Frage im Zentrum, wie es gelingen kann, Glück nachhaltig zu verankern und das Wohlbefinden aller zu vermehren. Darüber hinaus stehen über 100 Seiten Zusatzmaterial als Downloadmaterial zur Verfügung. Im Buch sind diese als „Exkurs“ gekennzeichnet. Fazit: Ein Werk voller wertvoller Anregungen und Praxistipps – inspirierend, anschaulich, unterhaltsam geschrieben.

Die Testleser



Dr. Simone Becker ...

... ist Sportwissenschaftlerin, Gesundheitstrainerin und Auditorin für den Corporate Health Award. Sie begleitet Unternehmen im Bereich des Gesundheitsmanagements, hält Vorträge und inszeniert mit ihrem Team Führungskräfte-Veranstaltungen. Kontakt: www.sportsforbusiness.de



Dr. Beate Herrmann ...

... ist freiberufliche Physiotherapeutin, Coach für gesundheitsorientierte Bewegung, Shiatsu-Praktikerin sowie Hochschullehrerin für Physiotherapie und Bewegungswissenschaft. Ihre Schwerpunkte sind Neurorehabilitation und Entwicklungskinesiologie. Kontakt: cutt.ly/me8HS71



Christine Maurer-Rödiger ...

... unterstützt Führungskräfte und UnternehmerInnen bei ihrer Entwicklung. In ihren Coachings und Seminaren behandelt sie Themen wie Potenzialentfaltung, Selbstmarketing, Ausstrahlung, Selbstwert(-schätzung) und Emotionale Intelligenz. Kontakt: christinemauroerrodig.de



Ulrike Reiche ...

... ist Rednerin, Coach, Yoga-Lehrerin und Buchautorin. Seit 2004 begleitet sie Führungskräfte und Unternehmer bei ihrer Entwicklung. Ihre Kernthemen: flexible Arbeitskonzepte, Leadership und berufliches Gesundheitsmanagement. Kontakt: www.ulrikereiche.de



Melanie Hausler: Glückliche Kängurus springen höher. 256 Seiten, Junfermann 2019, 26 Euro.

Testgelesen von Beate Herrmann

Melanie Hausler liefert in ihrem Buch zahlreiche Impulse aus der Positiven Psychologie und der Glücksforschung, die dabei helfen sollen, das eigene Sein zu bereichern und ein gelingendes Leben zu führen. Ein solches – von den griechischen Philosophen als „Eudaimonia“ bezeichnet – galt schon in der Antike als erstrebenswert. Dabei geht es nicht um das Prinzip „höher, schneller, weiter“ oder um die Frage, wie sich ein maximales Wohlbefinden erreichen lässt bzw. wie es möglich ist, vollständig zufrieden zu sein. Vielmehr geht es darum, die Faktoren zu finden, die für die eigene Balance und somit ein erfüllendes und sinnvolles Leben nötig sind. Diese können auf der körperlichen, seelischen oder geistigen Ebene liegen. Auch gilt es, zu verstehen und zu akzeptieren, dass negative Gefühle existieren und ihre schützende Berechtigung haben. Hausler gibt dabei nicht nur theoretische Hintergründe, sondern auch Übungsmöglichkeiten an die Hand. Sehr hilfreich sind die durch das Kleeblatt als Glückssymbol gekennzeichneten Glücksrezepte für ein gelingendes Leben. Diese tragen Titel wie „Zeitreise“, „Gefühls-Navi“ oder „Stresstagebuch“. Der Leser wird zudem eingeladen, die eigenen Charakterstärken und Ressourcen zu reflektieren, um weiter aufzublühen und zu wachsen.



Frank Fuhrmann: Zufriedenheit ist mein Ziel. 356 Seiten, Sorriso 2018, 24 Euro.

Testgelesen von Christine Maurer-Rödig

Frank Fuhrmann schreibt „Lebenszufriedenheit ist wie ein Muskel“ – und Muskeln kann man trainieren. Ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben ist also für jeden Menschen möglich. Der Schlüssel dazu liegt darin, die vier Lebensquellen Körper, Verstand, Emotion und Seele zu befüllen. Der Autor führt den Leser durch die Geschichte von Nicole und Klaus, die an einem Mentaltraining in den Bergen Kaliforniens teilnehmen. In acht Schritten absolvieren sie über 50 Übungen aus der positiven Psychologie. Diese kann der Leser parallel durchlaufen, um sich zu reflektieren und

weiter zu entwickeln. Er wird inspiriert, weniger defizitorientiert zu denken. Durch Fragen wie „Wie beschreibe ich meine Situation?“, „Was möchte ich erreichen?“ und „Für was bin ich dankbar?“ wird er gezielt zum Positiven geführt. So ist es möglich, Erfahrungen mit der eigenen Selbstwirksamkeit zu machen. Laut Fuhrmann ist das ein wichtiger Schritt, um mental stärker zu werden und sein volles Leistungspotenzial abrufen zu können. Dies gelingt z.B. auch, indem blockierende Gedanken hinterfragt werden: „Ist es wirklich wahr, dass ...?“, „Wie würde mein Leben aussehen ohne diesen Gedanken?“, „Was wäre ein alternativer Gedanke?“. Diese Gedankenhygiene schafft Möglichkeiten und Raum für eine förderliche, innere Haltung.



Claudia Härtl-Kasulke, Andrea Revers: Lebenskunst! 190 Seiten, Beltz 2018, 29,95 Euro.

Testgelesen von Ulrike Reiche

Die Autorinnen verstehen den Ansatz der Positiven Psychologie nicht nur als eine moderne Beratungsmethode, sondern als eine Lebenskunst, die mit einer bestimmten Haltung sich selbst und der Welt gegenüber einhergeht. Diese äußert sich in Taten wie: mit Achtsamkeit innehalten, Auszeiten ins Leben integrieren und sich mit Resilienz im Alltag stärken. Es geht darum, das Leben aktiv zu gestalten und zu genießen, denn: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Diese Einstellung führt den Autorinnen zufolge zu einem positiven Erleben, das den Menschen begeistert an seinen Zielen arbeiten und sie erreichen lässt. Der Fokus des Buches liegt dabei auf der Persönlichkeitsentwicklung und deren Rückwirkung auf Teams und die Organisation. Neben psychologischen Hintergründen sowie der Entwicklung des Ansatzes werden Beispiele, mögliche Entwicklungsfelder sowie relevante Themen in den Blick genommen, die im Arbeitsumfeld vorrangig von Bedeutung sind. Dazu gehören: Sinn und Selbstverantwortung, Motivation und Engagement, Kommunikation, Resilienz und Leistungsfähigkeit. Ein Methodenkompendium gibt Orientierung darüber, wie das positive Erleben im Alltag gefördert werden kann. Zu den vorgestellten Übungen gehören u.a. Der achtsame Dialog, Best possible Self und Atmen, lächeln, innehalten.

Die Beurteilungen im Einzelnen finden Sie auf der nächsten Seite.

	 Glücksprinzipien	 Glückliche Kängurus springen höher	 Zufriedenheit ist mein Ziel
Informationsdichte	<p>Die Dichte an Informationen in diesem 270-seitigen Sachbuch ist angemessen. Die Anmerkungen mit Tipps, Links und Quellen – jeweils am Ende der fünf Kapitel – sind sehr umfangreich und ermöglichen eine weitere Vertiefung. Das Buch ist ein gelungener Mix aus wissenschaftlichen Hintergründen und wertvollen Praxistipps.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Die Informationsdichte ist sehr hoch. Die Inhalte sind gut eingeführt, erklärt und wissenschaftlich belegt. Die Informationen sind strukturiert dargestellt, wodurch der komplexe Sachverhalt auch für Laien sehr gut nachvollziehbar ist. Wissenschaftliche Verweise werden stets mitgeliefert und durch Quellenangaben belegt. Das macht aus meiner Sicht die hervorragende Qualität des Buches aus.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Frank Fuhrmann liefert eine angemessene Menge an Informationen. Der Text ist gespickt mit Quellenangaben, die es ermöglichen, tiefer ins jeweilige Thema einzusteigen. Die Einbettung des fachlichen Know-hows in eine Geschichte sowie der Trainingscharakter machen das Buch wertvoll für alle, die sich einen leichten Einstieg ins Thema wünschen und ihre positive Lebensausrichtung direkt trainieren wollen.</p> <p>● ● ● ●</p>
Visuelle Gestaltung	<p>Das Softcover des Buches ist schlicht und in orange gehalten – sprich: farblich passend zum Thema gestaltet. Ansonsten verzichtet der Autor in seinem Werk auf Farbe als Gestaltungsmittel. Die Grafiken sind überwiegend in Grautönen gehalten, sodass das Buch eher nüchtern und sachlich wirkt. Die Übungen, Tipps und Reflexionsfragen sind grau unterlegt bzw. gerahmt.</p> <p>● ● ● ○</p>	<p>Das Cover mit bunten Farbklecken weist bereits auf das Thema Wohlbefinden, Glück und die unterschiedlichen Farben des Lebens hin. Im Inneren des Buches finden sich diverse Tabellen, Aufzählungen und graue Kästen. Auf diese Weise werden wichtige Informationen hervorgehoben und der Fließtext aufgelockert. In den Übungen gibt es zudem Leerzeilen für eigene Notizen.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Das Buch ist farblich schlicht gestaltet. Die acht Schritte werden jeweils durch die große Grafik eines Fußabdruckes eingeleitet. Weiter setzen sich die Überschriften durch eine größere Druckschrift deutlich vom Fließtext ab. Eingestreute Zitate in „Schreibschrift-Stil“ machen es beim Durchblättern leicht, noch einmal an bestimmten Stellen einzusteigen oder sich einen Überblick zu verschaffen.</p> <p>● ● ● ○</p>
Struktur/Gliederung	<p>Die fünf Kapitel sowie die jeweiligen Unterpunkte bieten dem Buch eine gute Struktur. Wichtige Schlagworte und Sätze sind im Text fett markiert. Das Buch lädt durchaus zum Querlesen ein. Das Inhaltsverzeichnis bietet hierfür eine gute Orientierung. Ein Sachverzeichnis hätte das gezielte Lesen sowie auch das Nachschlagen jedoch noch etwas vereinfachen können.</p> <p>● ● ● ○</p>	<p>Der Leser wird strukturiert durch das Buch geführt, das in fünf Kapitel untergliedert ist. Die Zusammenfassungen am Ende jedes Abschnittes bieten eine gute Orientierung, unterstützen die Konzentration und ermöglichen die Wiederholung bzw. Reflexion des komplexen Inhaltes. Auch ein Querlesen des Buches ist gut möglich, da die verschiedenen Abschnitte in sich abgeschlossen sind.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Der Leser wird gut abgeholt und erfährt, wie er das Buch nutzen kann. Der Hauptteil ist in acht Schritte gegliedert, die am Ende des Buches noch einmal kurz zusammengefasst werden. Jedes Kapitel des Hauptteils ist ähnlich aufgebaut: Zuerst wird die Situation von Nicole und Klaus beschrieben, dann erhalten sie – und somit auch der Leser – eine Aufgabe und am Ende ziehen sie ihr Resümee.</p> <p>● ● ● ●</p>
Verständlichkeit	<p>Der Autor schreibt klar und leicht verständlich. Die Ansprache ist im persönlichen „Du“ gehalten. Aufgrund passender Beispiele ist der Praxistransfer gegeben. Außerdem machen die Übungen und Reflexionsfragen das Lesen angenehm und interessant. Fachtermini tauchen nur selten auf und werden sofort erklärt.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Die Verständlichkeit ist trotz des umfassenden Themas gegeben. Die komplexen Zusammenhänge zwischen der Positiven Psychologie, der Glücksforschung sowie der Wissenschaft vom gelingenden Leben sind nachvollziehbar dargestellt. Lebensnahe und alltagstaugliche Beispiele ermöglichen den Transfer in die Praxis. Fremdworte und Fachtermini werden hergeleitet und gut erklärt.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Die Inhalte sind sehr leicht verständlich und flüssig zu lesen. Durch die in sich stimmigen Schritte wird es dem Leser leicht gemacht, den Inhalten zu folgen. Die klare Sprache und die guten Fallbeispiele wirken zusätzlich unterstützend. Sehr hilfreich sind auch die leeren Zeilen, die unter manchen Fragen abgebildet sind und die es ermöglichen, die Antwort direkt ins Buch zu schreiben.</p> <p>● ● ● ●</p>
Eignung	<p>„Glücksprinzipien“ ist ein umfangreiches Sachbuch für alle, die sich mit dem Thema Positive Psychologie beschäftigen oder in dieses Thema neu eintauchen möchten. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Das Buch liefert sowohl Übungen und Reflexionsfragen als auch Hintergrundinformation, Studien und weiterführende Literaturhinweise.</p>	<p>Das Buch ist sicherlich auch für den sehr interessierten und reflektierten Laien geschrieben, vordergründig richtet es sich allerdings an Menschen, die sich in ihrem Leben mit philosophischen Fragestellungen rund um das Glück auseinandergesetzt haben und ihre Denkmuster reflektieren wollen. Auch für Trainer, Berater, Führungs- sowie Lehrkräfte, die ihr Repertoire erweitern möchten, ist das Buch geeignet.</p>	<p>Dieses Buch eignet sich für alle, die sich nicht nur auf den Weg machen wollen, mehr Zufriedenheit zu erreichen, sondern idealerweise auch bereit sind, die nötigen Schritte zu gehen. Dazu bietet dieses Trainingsbuch einige Möglichkeiten und eine gute Anleitung. Wer bereits viel Erfahrung im Bereich Mentaltraining hat, erhält eine verständliche Zusammenfassung verschiedener Erkenntnisse.</p>
Relevanz	<p>In der schnelllebigen und auf Optimierung ausgerichteten Arbeitswelt von heute kommen Glück und Lebensfreude nicht selten zu kurz. Dabei brauchen wir sie, um gesund zu bleiben und motiviert unseren Job zu machen. Norbert Heining macht dies deutlich und trifft somit den Nerv der Zeit. Daher und aufgrund der gelungenen Mischung von Theorie und Praxis kann ich eine klare Leseempfehlung geben.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Das Buch stellt eine gute Einführung in das Thema Positive Psychologie dar. Dieser kommt in der heutigen Zeit, in der viele Menschen unter Stress und innerem Ungleichgewicht leiden, eine immer größere Bedeutung zu. Mit der sehr guten Mischung aus Beispielen, wissenschaftlichen Hintergründen und Übungen zeigt Hausler auf, wie ein gelingendes Leben funktionieren und Balance hergestellt werden kann.</p> <p>● ● ● ●</p>	<p>Der 8-Schritte-Plan und die vielen Übungen für mehr Zufriedenheit im Leben können auch ohne Vorwissen direkt in der Praxis angewendet werden. Frank Fuhrmann zeigt damit auf, wie der Leser sein Leben selbst in die Hand nehmen kann. Er inspiriert dazu, mehr aus sich selbst zu schöpfen und die Veränderung im eigenen Leben zu sein, die letztlich zur Zufriedenheit führt.</p> <p>● ● ● ●</p>

Trainingaktuell – viel mehr als nur eine Fachzeitschrift



Lebenskunst!

Das Buch bietet eine fundierte Einführung in die Positive Psychologie. Neben wichtigen Grundprinzipien wird ein umfangreiches Methodenkompendium vorgestellt. Zudem werden Hintergrundinformationen und Empfehlungen für die Praxis geliefert. Die Informationsverteilung über alle Kapitel hinweg ist ausgewogen und wird dem Ziel gerecht, ein grundlegendes Verständnis zu ermöglichen. ●●●●

Das Buch ist fest eingebunden und wirkt wertig. Das Cover könnte für meinen Geschmack etwas kreativer gestaltet sein, um dem Titel „Lebenskunst“ gerechter zu werden. Der Inhalt ist textlastig und wird nur durch einige Bilder und Grafiken im Schwarz-Weiß-Druck etwas aufgelockert. Essenzielle Aussagen sind hervorgehoben. Zitate finden sich am Seitenrand ausgestellt, was die Lesbarkeit unterstützt. ●●○○

Als Leser wird man systematisch in die Positive Psychologie eingeführt. Wer das Buch von vorn nach hinten liest, wird zunächst mit den wesentlichen Grundlagen und Anwendungsbereichen vertraut gemacht. Im zweiten Teil wird ein umfangreiches Methodenkompendium vorgestellt. Die Tools können gezielt ausgewählt und gelesen werden. Literaturverweise am Ende der Kapitel vervollständigen die Informationen. ●●●●

Es handelt sich um ein Sachbuch, und so ist es auch geschrieben: sachlich, manchmal etwas dozierend und persönlich distanziert. Das ist schade, insbesondere bei jenen Kapiteln, die emotionale Themen wie Humor, Sinn und Selbstmitgefühl behandeln. Inhalte werden hin und wieder durch Praxisbeispiele veranschaulicht. Die Sprache ist gut verständlich, Fremdbegriffe werden gemieden oder erläutert. ●●●○

Das Buch wendet sich vorrangig an Trainer, Coaches und Personalentwickler. Den meisten Nutzen werden diejenigen daraus ziehen, die bereits über Vorwissen verfügen und in der Lage sind, das gewonnene Wissen in die eigene Beratungspraxis zu übertragen. Dies erfordert auch die Bereitschaft, die vorgestellten Tools selbst auszuprobieren. Nur so lassen sich die Effekte einschätzen und sinnvoll integrieren.

Das Buch ist zweifellos eine grundlegende Einführung in die Positive Psychologie. Es eignet sich sowohl als Nachschlagewerk als auch für die Inspiration im Hinblick auf Aufgabenstellungen/Übungen, die in Trainings oder Coachings zum Einsatz kommen können. Ich empfehle das Buch all denjenigen zum Kauf, die Coaching und/oder Trainings im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung anbieten. ●●●●

Informationsdichte

Visuelle Gestaltung

Struktur/ Gliederung

Verständlichkeit

Eignung

Relevanz



Jetzt für nur 8 EUR testen

ALLE VORTEILE FÜR MITGLIEDER:

20% Rabatt

trainerbuch

Mitglieder erhalten auf Bücher der Edition **Training aktuell** bis zu 20% Rabatt

GRATIS

Beitragsarchiv

Vollzugriff auf das digitale Beitragsarchiv: über 306 Hefte, 1.500 Beiträge, 47 Dossiers

20% Rabatt

Trainingskonzepte

Fertig ausgearbeitete Führungs- und Kommunikationstrainings für Profis

GRATIS

trainerkoffer

exklusiv für Mitglieder: Flatrate auf 4.000 Tools, Bilder, Inputs und Verträge www.trainerkoffer.de

GRATIS

Weiterbildungsszene Deutschland

3 Jahrgänge eBook-Studien im Wert von jew. 99,50 EUR bereits im Abo enthalten

149 € sparen

Seminarmarkt.de

Premieeintrag im Expertenverzeichnis seminarmarkt.de für Abonnenten 149 EUR günstiger

#PTT2020
GIPFELTREFFEN DER WEITERBILDUNG

Petersberger Trainertage

Tickets 150 EUR günstiger



www.trainingaktuell.de/testen
+49 228 9 77 91-23